



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Grado

### **Correr como método de inclusión social en la Institución Penitenciaria de Teruel**

Running as a method of social inclusion in the Teruel  
Penal Institution

Autor/es

Érika Torner Conejos

Director/es

Luis Cantarero Abad

Zaragoza, junio de 2020



**Facultad de  
Ciencias Sociales  
y del Trabajo**  
**Universidad** Zaragoza



## Resumen

El deporte es un atractivo de la sociedad contemporánea, forma parte de nuestra vida diaria y repercute de forma positiva a nivel físico, psíquico y social. En las Instituciones Penitenciarias comienza a tener auge en los años 80 y junto con otras actividades, se convierte en parte del tratamiento penitenciario con el objetivo de conseguir tal y como dicen los textos legales, la reinserción e inclusión social de los presos.

Apenas se ha investigado sobre la influencia del atletismo en la población reclusa, a pesar de que en muchas prisiones de nuestro país se lleva a cabo esta práctica con internos. Por ello, resulta necesario indagar sobre los beneficios que esta disciplina deportiva aporta en estas personas.

## Palabras clave

Institución penitenciaria, correr, reclusos, inclusión social, bienestar.

## Abstract

Sport is an allure in contemporary society. It takes part in our daily life and has a positive impact on physical, psychic and social levels. It started booming in penitentiary institutions in the eighties, along with other activities, it becomes a part of the penitentiary treatment with the goal of achieving, as the legal documents states, the inclusion and reintegration into society of the prisoners.

There has been little research on influence of athletics in prison population, even though in many prisons in our country this practice is carried out with inmates. That is why is needed to inquire about benefits which this sport discipline provides in these people.

## Keywords

Penal Institution, run, prisoners, social inclusión, well-being.

# Índice

1-	INTRODUCCIÓN .....	1
2-	PRESENTACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO .....	2
2.1	Objetivos de la investigación .....	2
3-	MARCO TEÓRICO .....	3
3.1	Institución penitenciaria.....	3
3.2	Deporte.....	4
3.3	Marco jurídico .....	5
3.4	Institución penitenciaria y deporte .....	6
3.5	Institución penitenciaria y correr.....	9
3.5.1	La historia de Juanmi Esteban Aceituno .....	10
4-	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
4.1	Contexto en prisión .....	15
4.2	Equipo de Atletismo Centro Penitenciario de Teruel.....	20
4.3	Población objeto de estudio .....	22
5-	RESULTADOS.....	24
5.1	Resultados cuestionarios.....	24
5.2	Resultados entrevistas .....	27
6-	COMENTARIOS.....	29
7-	CONCLUSIONES.....	31
8-	BIBLIOGRAFÍA .....	33
9-	ANEXOS .....	35
	Anexo 1: Autorización para la realización del TFG.....	35
	Anexo 2: Autorización internos .....	42
	Anexo 3: Cuestionario internos pertenecientes al programa de atletismo .....	43

# Índice de ilustraciones y tablas

Ilustración 1: Juanmi esteban.....	10
Ilustración 2: Martín Fiz junto a Juanmi Esteban .....	13
Ilustración 3. Vista Centro Penitenciario completo .....	15
Ilustración 4. Módulos internos.....	16
Ilustración 5. Oficinas.....	17
Ilustración 6. Recorrido para entrenar.....	21
Ilustración 7 y 8: Resultados cuestionarios .....	24
Ilustración 9, 10 y 11: Resultados cuestionarios .....	26
Tabla 1: Horario .....	18

# 1- INTRODUCCIÓN

Con la presente investigación pretendo contribuir al desarrollo de mi disciplina, el Trabajo Social. Tanto en la Antropología, como la Sociología y Psicología llevan años realizando investigaciones sobre el deporte y sus beneficios sociales y culturales. Desgraciadamente en Aragón, y menos aún en Teruel, este tipo de investigaciones no se han realizado por lo que mi Trabajo Fin de Grado será el primero que vincule el correr con una institución penitenciaria turolense.

Mi condición como turolense ha hecho que sienta especial interés en ligar mi TFG con una institución de mi ciudad. El mundo penitenciario me ha generado siempre especial interés, así que he decidido enfocar mi investigación hacia el organismo de instituciones penitenciarias. Su método de trabajo con los internos, las funciones de los trabajadores sociales, de los educadores o de los distintos programas, entre otras cosas, son aspectos por los que siempre he tenido curiosidad. El Centro Penitenciario de Teruel es el lugar donde comencé haciendo las prácticas de Grado así que he decido centrar mi estudio en este centro.

A su vez, la pasión que he tenido desde pequeña por el atletismo hace que esta investigación se centre en el tema del deporte y, especialmente, en un programa que se está desarrollando desde hace ya algún tiempo en esta prisión, El Equipo de Atletismo del Centro Penitenciario de Teruel.

Son muchos los estudios ya realizados sobre el deporte y la inclusión social en las instituciones penitenciarias, sin embargo, a diferencia de todos ellos, yo me voy a centrar en una modalidad dentro del atletismo, correr.

Las Instituciones Penitenciarias tienen como fin principal la reeducación y la reinserción social de los individuos privados de libertad como dice la Constitución Española y el Reglamento Penitenciario Español. Sin embargo, hay opiniones que defienden que cuanto más se adapta la persona al entorno penitenciario, más disminuyen las posibilidades de reinserción social debido a que la receptividad del individuo en los programas de reeducación social disminuye (Tatiana & Constantin, 2012).

En la sociedad actual, el fenómeno de “salir a correr”, camuflado por anglicismos como “el running”, ha ido en aumento en los últimos años. Consigo trae beneficios físicos, psicológicos y sociales como prevenir la obesidad, mejorar el sistema respiratorio, aumentar la autoconfianza, el estado de ánimo o reducir la ansiedad.

En este estudio se pretende conocer si correr sirve como método de inclusión social en la Institución Penitenciaria de Teruel. Para ello, la investigación que se va a llevar a cabo es participativa ya que ocho internos pertenecientes al programa de atletismo han realizado un cuestionario y una entrevista, y que junto con la información facilitada por Chabi Ripoll, funcionario encargado del equipo de atletismo y Yolanda Ibáñez, trabajadora social del centro, permitirán sacar conclusiones suficientes para conocer dicho objetivo.

Además, también haré una revisión bibliográfica sobre otras investigaciones relacionadas con las instituciones penitenciarias y el deporte y contaré la historia de Juanmi Esteban, un exrecluso al que correr le cambió la vida y que gracias a este trabajo he tenido la oportunidad de conocer.

## 2- PRESENTACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO

### 2.1 Objetivos de la investigación

Objetivo general de la investigación es conocer si una de las disciplinas del atletismo, como es correr, favorece la inclusión social de los reclusos de la Institución Penitenciaria de Teruel. Los objetivos específicos consistirán en:

- Analizar qué otros beneficios sociales, psicológicos o físicos puede aportar la práctica de correr.
- Indagar cual es el motivo de su práctica.
- Observar las conductas durante la práctica.
- Poner en conocimiento a la Institución Penitenciaria de Teruel los resultados obtenidos de la investigación.
- Aplicar los resultados.
- Generalizar los resultados a otras Prisiones.
- Transferir el conocimiento a través de alguna publicación de impacto.

### 3- MARCO TEÓRICO

#### 3.1 Institución penitenciaria

La institución penitenciaria es una pieza de la política de seguridad de un país y también de la política de intervención social. Tiene como objetivo el tratamiento, la rehabilitación, y la reeducación de las personas que hayan cometido un delito, con el fin de garantizar la libertad y la seguridad al resto de la población.

Para el buen funcionamiento de las instituciones penitenciarias, es necesario una adecuada planificación, organización, coordinación territorial con los distintos servicios, promoción de proyectos que ayuden a mejorar el cumplimiento de los fines de esta y acciones que impulsen la promoción y el cumplimiento de medidas alternativas (Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, 2020).

De acuerdo con el artículo séptimo de la Ley Orgánica General Penitenciaria los establecimientos penitenciarios pueden ser establecimientos preventivos, establecimientos de cumplimiento de penas y establecimientos especiales.

- Los establecimientos preventivos están destinados a la retención y custodia de detenidos y presos. Se pueden cumplir las penas en este tipo de establecimiento cuando la condena no exceda de seis meses.

- Los establecimientos de cumplimiento están destinados al cumplimiento de la pena privativa de libertad estando separados hombres de mujeres y con régimen ordinario y abierto.

- Los establecimientos especiales son aquellos de carácter asistencial: centros hospitalarios, centros psiquiátricos y centros de rehabilitación social (Ley Orgánica 1/1979, de 26 de septiembre, General Penitenciaria).

Los centros están formados por unidades, módulos y departamentos, facilitando así la distribución y separación de los internos (*Real Decreto 190/1996, de 9 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento Penitenciario*), deberán contar con “servicios idóneos de dormitorios individuales, enfermería, escuelas, bibliotecas, instalaciones deportivas y recreativas, talleres, patios, peluquería, cocina, comedor, locutorios individualizados, departamento de información al exterior, salas anejas de relaciones familiares y, en general, todos aquellos que permitan desarrollar en ellos una vida de colectividad organizada y una adecuada clasificación de los internos, en relación con los fines que en cada caso les están atribuidos.” (Ley Orgánica 1/1979, de 26 de septiembre, General Penitenciaria art13).

A cada recluso, se le clasifica en un grado. Hay tres tipos de grado, el primer grado, de régimen cerrado, el segundo grado, de régimen ordinario y el tercer grado, de régimen abierto en cualquiera de sus modalidades (Centros de Inserción Social, Unidades Dependientes, Unidades de Madres y Unidades extra-penitenciarias privadas o públicas para la atención a drogodependientes). Cada uno de estos grados, se corresponde con un régimen de vida distinto en cuanto a horarios de patio, cacheos, actividades, recuentos y permisos de salida entre otros (Ríos Martín, 2009).

Cada establecimiento tiene que adoptar el régimen disciplinario penitenciario que hace referencia a las conductas prohibidas dentro de la prisión y a las sanciones previstas para los casos en los que éstas se realicen. Una sanción se anota en el expediente penitenciario y tiene consecuencias para la persona interna como por ejemplo el aislamiento en celda. Al igual existe la influencia de la buena conducta con la que se



pueden obtener ciertos beneficios penitenciarios, permisos de salida, progresiones de grado y la obtención de la libertad condicional (Ríos Martín, 2009).

Existen dos tipos de permisos para preparar la vida en libertad. Los ordinarios, que se conceden periódicamente para preparar la vida en libertad y los extraordinarios, que se conceden por motivos humanitarios cuando hay circunstancias graves y excepcionales. Los requisitos para obtener un permiso de salida se recogen en la Ley Orgánica General Penitenciaria y en el Reglamento Penitenciario (Ríos Martín, 2009).

Los permisos ordinarios sirven como instrumento para la reeducación y la reinserción social del penado como una de las finalidades de la pena privativa de libertad, el penado debe valorar la concesión o denegación del permiso. Estos permisos se conceden por seis días y puede haber un total de treinta y seis al año para los clasificados en segundo grado (Ríos Martín, 2009).

### 3.2 Deporte

Por deporte entendemos cualquier actividad física que sirve para mejorar la condición física del individuo que lo practica y suele ser de carácter competitivo (*Gimon Villena, G. J. 2019*).

El deporte poco a poco se ha hecho su hueco en la población y actualmente es un atractivo de la sociedad contemporánea. El interés por la práctica deportiva de la población residente en España ha aumentado en los últimos 10 años un 15%, cambiando a su vez el comportamiento deportivo de la población, el deporte actual fija un campo de actividades sociales que forma parte del ocio y hace que éste sea enriquecedor, activo y saludable (Fraguela Vale, Varela Garrote, Caride Gómez, & Lera Navarro, 2009).

El Consejo de Europa se ha preocupado por el fomento del ocio y de la salud a través del deporte. En 2007, publicó “El libro Blanco sobre el Deporte” que une la actividad física con la vida cotidiana de los ciudadanos y tiene por objetivos ofrecer orientaciones, destacar necesidades del sector deportivo y mejorar la visibilidad del deporte. Este documento tiene un especial interés en los beneficios vinculados con la práctica deportiva y la dimensión socioeducativa (Fraguela Vale, Varela Garrote, Caride Gómez, & Lera Navarro, 2009).

El libro Blanco sobre el Deporte pone de manifiesto en su segundo apartado el papel del deporte en la sociedad indicando que el deporte profesional está cobrando cada vez más importancia y eso repercute favorablemente en que nuevos individuos se inicien en la práctica deportiva. La actividad física mejora la salud además de tener una dimensión educativa, social, cultural y recreativa (Comisión de las Comunidades Europeas, 2007).

Por un lado, en lo que respecta a la salud, la Organización Mundial de la Salud recomienda un mínimo de una hora de deporte diario para los niños y un mínimo de media hora de ejercicio físico para los adultos. La falta de esto contribuye al aumento de sobrepeso, la obesidad y enfermedades crónicas como las cardiovasculares o la diabetes. Los efectos de no practicar deporte se ven reflejados en riesgos para la vida de las personas y pérdida de calidad, también son una carga para los presupuestos sanitarios y económicos (Comisión de las Comunidades Europeas, 2007).

Por otro lado, mediante el deporte se desarrolla el conocimiento, la motivación, las capacidades y la disposición para el esfuerzo personal, además ayuda a la inclusión social, la integración y la igualdad de oportunidades (Comisión de las Comunidades Europeas, 2007).

En el campo de las ciencias sociales hay estudios nacionales e internacionales donde tanto la Antropología, como la Sociología y como la Psicología llevan años realizando investigación sobre el deporte y sus beneficios sociales y culturales.

La Revista Andaluza de Ciencias Sociales nº11, Anduli, coordinada por David Moscoso y Víctor Muñoz es el primer monográfico especializado en el deporte como instrumento de inclusión social, es decir, en el papel socializador e integrador de la práctica deportiva. En ella hay artículos de casos de actividades deportivas en la vejez, en la inmigración, en la población reclusa, en mujeres gitanas, en personas sin hogar y en homosexuales entre otros y vienen a mostrarnos los instrumentos de cohesión, integración social y prácticas deportivas que se dan en la actualidad.

Los autores de esta revista coinciden en que el deporte no resuelve la exclusión o la desigualdad y tampoco se transforma en control social o socialización, pero sí que mejora las condiciones de vida y cambia la percepción de la realidad de los colectivos implicados (Moscoso & Muñoz, 2012).

### 3.3 Marco jurídico

Actualmente, las instituciones penitenciarias funcionan de acuerdo con la Constitución Española, con la Ley Orgánica General Penitenciaria 1/1979, de 26 de septiembre, por el Reglamento Penitenciario aprobado por el Real Decreto 190/1996, de 9 de febrero y por el reciente Real Decreto 840/2011, de 17 de junio, por el que se establecen las circunstancias de ejecución de las penas de trabajo en beneficio de la comunidad y de localización permanente en centro penitenciario, de determinadas medidas de seguridad, así como de la suspensión de la ejecución de la penas privativas de libertad y sustitución de penas.

La Constitución Española, en el artículo 25 del capítulo segundo “Derechos y Libertades” del título primero “De los derechos y deberes fundamentales” establece que las penas privativas de libertad estarán orientadas a la reeducación y a la reinserción social y los condenados tendrán derecho a un trabajo remunerado y a los beneficios que les correspondan de la Seguridad Social. También dice que el penado gozará de los derechos fundamentales.

Según el artículo primero de la Ley Orgánica General Penitenciaria “Las instituciones penitenciarias reguladas en la presente Ley tienen como fin primordial la reeducación y la reinserción social de los sentenciados a penas y medidas penales privativas de libertad, así como la retención y custodia de detenidos, presos y penados.”

Analizando esta misma ley, el deporte se manifiesta en el artículo veinticuatro, donde se señala que los sistemas de participación de los internos en actividades o responsabilidades de orden educativo, recreativo, religioso, laboral, cultural o deportivo deben establecerse y estimularse.

Así también, en el artículo trece se establece que los establecimientos penitenciarios deberán contar con un conjunto de servicios idóneos de instalaciones deportivas y recreativas entre otros.

Por otro lado, el Reglamento Penitenciario en su artículo 118 indica que, para los reclusos, tanto nacionales como extranjeros, las actividades deportivas se determinarán por el Consejo de Dirección, teniendo en cuenta los planes de actuación del Centro Directivo y partiendo de los programas individualizados elaborados por las Juntas de Tratamiento.

Este mismo reglamento, en su artículo 131 pone de manifiesto que se programarán las actividades deportivas más adecuadas para conseguir el desarrollo integral de los internos con arreglo a las directrices marcadas por el Centro Directivo y de acuerdo con las necesidades detectadas por las Juntas de Tratamiento. También, los internos podrán proponer las actividades deportivas que deseen realizar y la Administración Penitenciaria promoverá la máxima participación de los internos en la realización.

La LEY 16/2018, de 4 de diciembre de la actividad física y el deporte de Aragón, en su artículo 2 establece que todos los ciudadanos tienen derecho a la práctica de la actividad física y el deporte de forma voluntaria y que las Administraciones públicas aragonesas deberán promover la actividad física y el deporte facilitando a todos los ciudadanos el ejercicio del derecho a practicar deporte y actividad física, ya sea con fines de ocio, salud, bienestar, mejora de la condición física o del rendimiento y de la competición.

Por último, en el artículo 12 indica que “será preciso prestar especial atención a los niños, a los jóvenes, a las personas de la tercera edad y a aquellos colectivos a los que la práctica de estas actividades pueda reportar una mejora en su bienestar social, facilitando su plena integración en la vida ciudadana. Para ello se establecerán las políticas públicas adecuadas en materia deportiva, que se ejecutarán de manera coordinada entre los distintos departamentos del Gobierno de Aragón y el resto de las administraciones públicas aragonesas.”

### 3.4 Institución penitenciaria y deporte

Según los textos legales, el ejercicio físico y el deporte junto a otras actividades del tratamiento forman parte de prácticas educativas que persiguen la reinserción e inclusión social de los presos.

El deporte en prisión empieza a tener auge en los años 80 y esto se vio reflejado en muchas investigaciones. Joaquina Castillo Algarra en “Deporte y reeducación de conductas antisociales en prisión: principales experiencias” nombra la investigación de Long de 1982 “The Prison Running Connection” que se hizo en California, Estados Unidos y muestra las siguientes afirmaciones de presos:

*“Al correr se experimenta la sensación de libertad”*

*“Algunas veces yo no puedo esperar a que abran la celda; cuando se abre la puerta salgo despedido y corro en cualquier dirección como un loco y... me encanta”*

La misma investigación de Long 1982 establece beneficios que según los internos les da el correr, entre ellos se encuentran perder peso, cuidarse más, consumir menos tabaco, dejar las drogas, no sentir que estar en prisión es una pérdida de tiempo y mejor salud.

En otras investigaciones de prisiones norteamericanas, inglesas o francesas, los resultados que se han obtenido han sido: beneficios en la mejora general y particular de la salud para los internos participantes, mejora en la capacidad de relajación para dormir, perder peso y llevar una vida saludable, mejora de la autoconfianza y del autocontrol, de las relaciones sociales, introducir otros temas de conversación en los internos que no sean sobre actos delictivos, empleo del tiempo en algo productivo y saludable, menos enfados, mayor satisfacción y deshabituación de sustancias tóxicas como el tabaco o la cocaína (Castillo Algarra).

En España, el deporte y la actividad física en prisión se introduce a través de la Ley General Penitenciaria de 1979 en la cual se establece la obligatoriedad de instalaciones deportivas adecuadas en los centros penitenciarios (Castillo Algarra).

Han sido varias las investigaciones que se han llevado a cabo en España sobre deporte e institución penitenciaria. En 1997 Andrés Chamarro, realizó una investigación en el Centro Penitenciario de Valencia centrándose en averiguar las causas de la iniciación y el abandono del ejercicio físico y obteniendo como resultado el importante abandono de este al principio (Castillo Algarra).

Después, en 1998 en Andalucía, una ONG llamada BATA estudió los hábitos deportivos de los internos con el objetivo de averiguar los hábitos deportivos y demandas que tienen y compararlos con los del resto de población española. Como resultados se obtuvo que existe un gran interés y un nivel elevado de práctica deportiva, por lo tanto, parece compartir que las actividades deportivas llevadas a cabo en la institución penitenciaria pueden favorecer un cambio positivo de actitudes y comportamientos en la población reclusa. Sin embargo, hay críticas ante confusas informaciones ya que, se pone de manifiesto que no lleva la misma vida un interno que una persona de la sociedad puesto que hay restricciones para los internos (Castillo Algarra).

De este mismo estudio los autores Moscoso, Pérez, Muñoz, González, & Rodríguez-Morcill, 2012 comentan como resultados de la investigación que, gracias a la actividad física, los internos se resocializan y adquieren habilidades personales, mejoran las relaciones sociales, aprenden hábitos saludables y modelan sus actitudes. Este cambio de actitudes es consecuencia de la resocialización que experimentan los internos y también una esperanza de integración social cuando recobren la libertad. Valores positivos como son la honestidad, la sinceridad, el esfuerzo, la amistad y la cooperación, desarrollan la personalidad de los reclusos y aumentan esa integración social.

La autoestima del propio interno se ve beneficiada por su participación en las actividades del centro ya que se pone en una posición y se le da un reconocimiento social, lo que ayuda al bienestar psíquico.

La organización del régimen penitenciario y la actividad deportiva introducen un principio de orden en la vida desestructurada de los reclusos introduciendo rutinas cotidianas y deportivas. Los beneficios que la actividad física les aportan hacen que toleren mejor a las personas y a las normas creando una socialización positiva y respetando las normas del juego.

A su vez, proporciona una mejor salud física y psíquica al interno ya que mejora la movilidad y muestran un aspecto más saludable, sobre todo, en aquellos que tienen alguna enfermedad, también ayuda a mejorar las conductas higiénicas y a la desintoxicación en drogodependientes. Provoca una reducción de estrés y ansiedad haciendo más ameno el transcurso del tiempo y a muchos internos que tienen trastornos psicológicos como consecuencia del reclutamiento, el beneficio del deporte para recuperar la salud psíquica conlleva a no tener la necesidad de acudir a un terapeuta.

También indican que el deporte no es el único factor que hace que lo mencionado anteriormente se cumpla si no que, la actividad física junto a otras actividades formativas y de reeducación contribuyen conjuntamente a esa consecución de objetivos (Moscoso, Pérez, Muñoz, González, & Rodríguez-Morcill, 2012).

Entre 2001 y 2003 Martos, Devís, & Sparkes, 2009 realizaron un estudio etnográfico en la prisión española de "Varoic" para comprender el significado que el ejercicio físico y el deporte tenían en los internos y en las internas, funcionarios, educadores y monitores. En este centro, por la tarde se pueden hacer deportes como artes marciales, culturismo, fútbol sala, yoga o natación (en verano) supervisados por un educador deportivo.

Los resultados que se obtuvieron apuntan a que no está claro el papel de la reinserción como beneficio de la actividad física. Entre los relatos de los internos destaca el que cuenta una interna:

*“El deporte no te quita las ganas de atracar. Una persona que atraca, por hacer deporte no va a dejarlo.”*

Otras indican que hacen deporte y se marcan unos objetivos personales que se puedan conseguir y entre ellos no están ni la rehabilitación ni la reinserción. Un recluso comenta que, si hay reinserción, es voluntaria porque la prisión no reinserta.

Sin embargo, el deporte para gran parte de los internos significa evasión de los problemas, distracción, liberación y socialización, pues gracias a este, evitan gran parte del estrés generado, se relacionan más con las demás personas y les ayuda a estudiar y a concentrarse. La ocupación del tiempo es algo que destaca en todos los relatos, ayuda a pasar las horas muertas y a ocupar el tiempo estableciendo unas pautas o rutinas. Por ello el educador deportivo indica que el deporte es una estrategia contra el tiempo, el aburrimiento y el consumo de drogas. De este último tanto los internos como los funcionarios están de acuerdo en que el deporte actúa favorablemente para dejar el consumo y cambiar los escenarios.

Por último, como resultado del estudio, también destacan la actividad física como elemento de control social. El interno al estar entretenido durante el día no busca el conflicto ni problemas, está más relajado y eso favorece a la Administración (Martos, Devís, & Sparkes, 2009).

En una prisión de hombres en Barcelona, Fornons realiza un estudio investigando que piensan, sienten y opinan los internos sobre el deporte en prisión. Los resultados son muy parecidos a las investigaciones nombradas anteriormente, sin embargo, hay que destacar una opinión diferente de un interno que comenta que en la prisión es importante estar fuerte o al menos aparentarlo, no se puede mostrar debilidad, estar depresivo o llorar ya que puede incitar el abuso hacia el débil. El observador del estudio coincide en que se produce un juego de imágenes que va más allá de la práctica deportiva, la intimidación hacia el otro (Fornons, 2008).

Existe un documento oficial de la Secretaria General de Instituciones Penitenciarias sobre los programas físico-deportivos en los centros penitenciarios. Este indica que “el deporte es una herramienta para hacer un uso adecuado del ocio y el tiempo libre y que ayuda a mantener y mejorar sus habilidades sociales y de relación con los demás. También, gracias a él, se crean redes sociales donde se fomentan valores positivos como el espíritu de superación o el compañerismo. Minimiza la tensión y reduce las posibilidades de incidentes y conflictos, al fomentar las relaciones interpersonales positivas entre las personas privadas de libertad y también con el personal penitenciario, haciendo mucho hincapié en el respeto mutuo. Se facilita así un ambiente ordenado y de adecuada convivencia.”

Según este documento, todos los establecimientos penitenciarios que deben cumplir los siguientes objetivos:

- Mejorar las condiciones físicas de los usuarios.
- Mejorar sus niveles de higiene y alimentación.
- Compensar y reducir las consecuencias de la inactividad y el sedentarismo.
- Eliminar tensiones psíquicas reduciendo la ansiedad y el stress.
- Mejorar el nivel de autocontrol.
- Mejorar la autoestima y el autoconcepto.
- Potenciar la adherencia al ejercicio físico.
- Fomentar la integración desde una perspectiva de género.

- Fomentar la integración a través de la cohesión de grupos de distintas razas, nacionalidades, estamentos sociales, etc.
- Potenciar actividades deportivas que respondan a un modelo que tenga por objeto tomar iniciativas y aceptar responsabilidades.
- Fomentar actividades de respeto al compañero, al adversario y a las reglas preestablecidas con la finalidad de potenciar los procesos de adaptación e integración social de la persona.
- Ampliar los recursos de ocupación del tiempo libre potenciando la educación del ocio (Muriel, Caso, Pérez, Fernández, & Pérez)

Si analizamos estos objetivos, la mayoría se encuentran entre los resultados ya obtenidos de otras investigaciones. El factor real que tiene el deporte en las personas privadas de libertad es la educación y la rehabilitación (Muntaner & Gago, 2015).

### 3.5 Institución penitenciaria y correr

Desgraciadamente solo he conseguido encontrar un estudio que haga referencia a este apartado, “The Prison Running Connection” realizado en California, Estados Unidos en 1982 al cual no he podido acceder de ninguna manera. Me he tenido que conformar con las citaciones que hacía Castillo Algarra en su estudio “Deporte y reeducación de conductas antisociales en prisión: principales experiencias” (nombradas en el apartado anterior). Otros autores que he encontrado también citaban este estudio a través del estudio que realizó Castillo Algarra, por lo que supongo que esta investigación será de difícil acceso.

Consultando las bases de datos de Unizar, me doy cuenta de que algunos compañeros han investigado anteriormente sobre el deporte en el campo del trabajo social con estudios basados en la integración, la igualdad o la adaptación. Otros, han estudiado el trabajo social en la prisión, con temas de drogodependencia o discapacidad, sin embargo, al menos en Unizar, no he encontrado ningún estudio que vincule el deporte y mucho menos el correr con una institución penitenciaria.

Todo esto me lleva a deducir que este tipo de investigaciones son marginales en el marco del trabajo social pues la mayoría de estudios que tratan sobre prisiones y actividad física (a los que hacía referencia en el apartado anterior), son bibliográficos y no dejan de remitirse a investigaciones realizadas anteriormente y como ya he mencionado anteriormente, de la relación entre correr e institución penitenciaria no me ha sido posible encontrar nada.

Es una pena que el trabajo social no realice más investigaciones sobre este ámbito cuando es evidente que el deporte se lleva a cabo en la mayoría de prisiones y consigue importantes beneficios físicos, psíquicos y especialmente sociales.

Centrandome en correr, muchas prisiones de España tienen establecido el atletismo como programa de tratamiento (aunque el atletismo englobe muchas disciplinas, principalmente en estos programas solo se corre, por eso yo hablo de “correr” en mi investigación). Hay noticias que lo demuestran como:

- **“El centro penitenciario de Burgos pone en marcha un programa deportivo de atletismo para más de 40 internos” EUROPA PRESS [05.03.2015 - 21:32H](#)**

<https://www.20minutos.es/noticia/2396578/0/centro-penitenciario-burgos-pone-marcha-programa-deportivo-atletismo-para-mas-40-internos/>

- **“Internos de centros penitenciarios de Madrid participan en la II edición de “Correr te hace libre” junto al atleta Martín Fiz”** Madrid, 17/05/2010  
[http://www.institucionpenitenciaria.es/web/portal/Noticias/Noticias/noticia\\_0167.html](http://www.institucionpenitenciaria.es/web/portal/Noticias/Noticias/noticia_0167.html)

Y aunque las noticias tampoco abundan, sé por el funcionario encargado del programa de atletismo en la Institución Penitenciaria de Teruel que este mismo programa se lleva acabo otras cárceles y se coordinan alguna vez para hacer competiciones conjuntas.

### 3.5.1 La historia de Juanmi Esteban Aceituno

Juanmi Esteban tiene una gran historia a sus espaldas, una historia de superación personal. La vida lo llevo a prisión y allí estuvo durante casi una década, a día de hoy se dedica a hacer pruebas de larga distancia, entre ellas la conocida como Ironman. Fui conocedora hace unos meses de su historia y me causó un gran impacto, a través de las redes sociales he conseguido ponerme en contacto con él y ha accedido a contarme personalmente su experiencia.



*Ilustración 1: Juanmi esteban*

*Fuente: cedida por Juanmi Esteban*



Juanmi me cuenta que en 2007, antes de entrar en prisión, tenía una de las empresas más grandes de España dedicada a la escolta de famosos, seguridad privada, conciertos, eventos... además, había sido subcampeón de España de culturismo. Cuando ingresa en prisión, su vida da un giro completo, lo que parecía que iba a ser un tiempo breve, se convirtió en una condena de 14 años.

*“Cuando llegas a ingresos, te hacen la famosa foto. Te ves ahí en la pared con los centímetros de la altura y tal, te cogen las huellas y nada, te dejan desnudo completamente y te ponen delante de un tío, un funcionario que no conoces de nada, el cual te mira por todas las partes del cuerpo para ver si llevas introducido o cualquier cosa dentro y te mete en una ducha delante de él. Te duchas y te dan el típico mono de pintor... y bueno, recuerdo que salí a un patio en febrero, ese día estaba nevando un montón, tendría 10 metros de largo, era super chiquitito y ahí no tenías opción de comprar nada, tampoco tienes dinero, no sabes donde estás, estas desubicado y te piensas que la cárcel va a ser todo eso y te sientes raro porque la circunstancia es extraña”*

Antes de su ingreso, Juanmi estaba preparando un campeonato de España de culturismo, estaba muy fuerte y pesaba 130 kg pero un día entrenando se le partió el pectoral mayor. Como estaba tan grande, no cabía en el tubo para hacer la resonancia y cuando se la probaron a hacer abierta, cuenta que la resonancia no tenía suficiente fuerza y no le llegaron a ver la rotura con claridad, entonces no le pudieron operar. A los pocos días le metieron en prisión, los primeros meses no hacía nada pero cuando empezó a pasar el tiempo pensó que tenía que hacer algo. Dos primos suyos que hacían maratones, triatlones etc., le propusieron correr y a Juanmi como tampoco podía ir al gimnasio porque estaba con la rotura, le pareció buena idea.

*“Entonces dije: Pues venga, voy a empezar a hacer algo. Y empecé a hacer “caCos”, caminar, correr, caminar, correr y así, fui bajando de peso poco a poco. Tuve que ir a un tribunal médico porque me dijeron que mi operación era de estética y efectivamente, el tribunal me dijo que había que operar. Tras la operación pedí el traslado al único centro penitenciario que tiene fisioterapia que está en Aranjuez. Yo, con mis estudios, hasta que me concedieron el traslado que fueron seis meses, fui haciendo rehabilitación con gomas, llorando del dolor... y cuando ya llegué a Aranjuez, me vio el fisioterapeuta, él pensaba que yo llegaba con el brazo tonto, que no lo iba a poder mover y cuando me vio mover el brazo me dijo: “yo ya no puedo hacer nada por ti, vamos esto que has conseguido de mover el brazo hasta arriba tu solo es un milagro.””*

En Aranjuez, Juanmi siguió corriendo y poco a poco fue haciendo entrenamientos más largos hasta el punto que corría 2 horas y media por la mañana y 1 hora y media por la tarde.

*“Cuando llegue Aranjuez, había una actividad que llamaban atletismo que era salir a un patio de tierra uno o dos días a la semana. Salías con un funcionario y con el responsable del polideportivo y allí, te ponían a ir a correr un poco a lo que les apetecía a ellos o a lo que cada uno podía. Después, comencé a competir entre prisiones y empecé a ganar en todas las distancias que había, empecé a ganar también en la prisión.”*

*“Seguí corriendo en el patio de mi módulo y a la vez salía también al patio de tierra, entonces, al principio, era un poco liso. La gente camina de lado a lado del muro, y claro, yo al dar vueltas, cada dos por tres me chocaba con la gente y me supuso muchas peleas y muchas discusiones al principio, hasta que me pude hacer mi sitio, porque la gente no entendía que yo hacía eso para... bueno, pues para tener un hábito y no para molestar a*



*nadie, fue muy complicado. Además los funcionarios me trataban fatal en su gran mayoría, se reían de mí, se mofaban... la mayor parte de los funcionarios cuando están allí te provocan, te hablan mal, se te quedan mirando a través de la ventana y no te abren la puerta... para que les entres en la provocación. De mí se reían y me decían que qué iba a conseguir yo con eso... con el paso de los años el que se rie soy yo porque salí con todo y ellos siguen en la cárcel y en la cárcel seguirán de por vida porque no les queda otra que estar allí metidos."*

A pesar de todo, Juanmi se queda con una cosa; la ayuda que ofreció a los demás internos.

*"Después de tanto tiempo, me fuí haciendo respetar, pero no por pegarme o por problemas o por historias, sino porque la gente veía que yo tenía una constancia hiciera sol, lloviera, granizara y a la temperatura que hubiera o las condiciones climatológicas que hubiera yo todos los días estaba en el patio corriendo. Empezó la gente a unirse, no aguantaban tanto tiempo, pero bueno, se me juntaban diez o quince y a la hora se cambiaban por otros siete u ocho. Hay mucha gente en prisión enganchados a las drogas o a las pastillas, a raíz de que el médico de turno, que los hay con muy mala leche, según entras, te infla a pastillas para dormir con la excusa de que estés más tranquilo. Conseguí desenganchar a muchos de ellos. Las pastillas es la mayor droga que existe ahí dentro y lo más peligroso de todo, porque la gente se engancha a eso, es que se matan en los patios por las pastillas... entonces pues bueno..."*

*"Esta gente que estaba ahí enganchada, se me acercaba y me decían así a solas: "oye me puedes ayudar... que me gustaría empezar a entrenar... yo veo que tú te mantienes firme..." y bueno, eso empezó a hacerse a nivel modular y enseguida pues, ya sabes, la gente sale al polideportivo y a cualquier actividad y lo hablan. Empezaron a llegarme cartas de otros módulos para que les ayude y tal, pedían que por favor les echara un cable... Ya con el paso del tiempo, conseguí que la dirección me autorizara a salir un par de días a la semana por las tardes nada más bajar de la celda al campo de tierra, con más de 100 internos para que pudieran caminar, hacer un poco de deporte y desconectaran."*

Comenta que a él correr le ayudaba a evadirse, se ponía a pensar en recuerdos, cosas pasadas y llegaba a un punto en que ni escuchaba, estaba dando vueltas ahí y ese tiempo no oía nada, era un silencio total.

*"Entonces ahora cuando hago las carreras, los Ironman... me pongo en ese modo, modo off y pasan los kilómetros o pasa el tiempo y no me entero. No me entero por esa cantidad de tiempo que estuve haciendo eso ahí."*

Mientras estuvo en prisión, le ofrecieron correr en una carrera pero nunca le llegaron a dar ese permiso de salida para ir, sin embargo, Juanmi gastó su primer permiso (el que le correspondía por condena) en ir a una carrera.

*"Cuando me dieron el primer permiso, en vez de salir y hacer lo típico que hace todo el mundo, ir con la familia, de fiesta... yo gasté mi permiso en ir a una carrera. Cual fue mi sorpresa que cuando llegue a prisión, lo primero que dijeron por megafonía era que un interno de la prisión Madrid 6 Aranjuez había ido a correr una carrera. Dijeron que la prisión había sacado internos para correr una carrera, que estaban ayudando a la*

*reinserción... cuando era mentira, era yo el que había gastado mi propio permiso para ir. Eso es algo que yo he reiterado mucho porque a mí no me ayudaron en nada, a mí nunca me dieron un permiso para ir a ningún lado ni para hacer nada. Todo lo que hice y a todos los sitios que fui estando ahí dentro fue utilizando mis propios permisos, pero bueno, yo lo hacía por mí, no por ellos.”*

*“La experiencia fue brutal, en la primera carrera que participé mi único objetivo era no mirar atrás en toda la carrera y así lo hice, fue un momento increíble pero a la vez muy raro porque la primera vez fue con 2000 personas y cuando estás ahí y pegan el bocinazo para salir a correr, te quedas ahí como diciendo, madre mía, te quedas aturdido, ni oyes el ruido, ni los gritos, nada. Es como un túnel, el efecto túnel y echas a correr y tiras para adelante.”*

A partir de ahí empieza a correr carreras estando en prisión, entre ellas tres maratones.

Le pregunto si cree que correr ayuda a llevar el día a día en prisión y me contesta que todo ayuda a llevarlo, correr, leer, estudiar, jugar al fútbol...

*“Yo me generé mi hábito con la carrera, lo que hay que hacer es intentar generarse un hábito saludable, o provechoso para que el día que salgas de ahí, tu mantengas esa línea recta. Tienes que intentar mantenerte en esa línea recta en todo, en tener una vida sana, en tener un trabajo, en mantenerlo, en si tienes familia, estar atento de la familia, si no tienes, mantenerte en la línea recta, si te echan del trabajo, mantenerte en la línea recta... Todo vale, entonces esa constancia que yo mantuve allí, es la que yo a día de hoy mantengo en todo, en mi trabajo, en los entrenamientos, en las competiciones... es el hábito que cada uno tiene con lo que quiera, mi caso fue correr y por supuesto que ayuda, y de hecho, se de gente que corrió durante muchos años conmigo que ahora mismo está corriendo, no al nivel que estoy yo, pero siguen corriendo y siguen disfrutando de ello.”*

Juanmi consiguió salir de prisión en 2016, a raíz de un reportaje que le hizo la revista Runner's con ayuda del entonces director de la revista Álex Calabuig y Martín Fiz (atleta, Campeón de Europa de Maratón en Helsinki'94 y Campeón del mundo de Maratón Goteborg'95), al cual conoció en la feria previa a la Maratón de Madrid mientras estaba en prisión.



Ilustración 2: Martín Fiz junto a Juanmi Esteban

Fuente: cedida por Juanmi Esteban

A día de hoy, Juanmi está preparando el mundial de Ironman que se celebrará el próximo agosto, lo compagina con su trabajo de entrenador personal. Además, acude a centros penitenciarios a dar charlas y a contar su experiencia. En la prisión de Alcalá Meco de Madrid llevan cuatro ediciones celebrando su carrera y en la prisión Tahiche de Lanzarote junto a Urko Pinto funcionario de prisiones y entrenador, también acude a contar sus vivencias y a entrenar con los internos.

## 4- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

### 4.1 Contexto en prisión

La Cárcel de Teruel está situada en la Avenida Zaragoza número 26, tiene un total de 200 internos y 120 trabajadores, entre ellos funcionarios para garantizar su seguridad y otros profesionales como son los trabajadores sociales, los educadores sociales, la psicóloga, los juristas, los enfermeros y los profesores.

Tanto los módulos como las oficinas y los talleres están bordeados por un muro de ladrillo ocupando un total de 67.698,00 m<sup>2</sup>.



Ilustración 3. Vista Centro Penitenciario completo

Fuente: Google Maps



El Centro Penitenciario de Teruel está compuesto por seis módulos:

- Módulo de ingresos (permanece cerrado, los ingresos nuevos se juntan con los internos preventivos).
- Tres módulos de cumplimiento:
  - Penados
  - Preventivos
  - Otro módulo que permanece cerrado.
- Sección abierta
- Enfermería

Además, dentro de estos módulos, se cuenta con instalaciones como el gimnasio, la escuela, el salón de actos, la cocina, el economato, la peluquería, la panadería, la lavandería, un comedor y un patio grande por cada módulo y el departamento de comunicaciones con los locutorios ordinarios y las salas de vis a vis.

Excepto el módulo de sección abierta que está a la entrada del centro, los demás se pueden ver en la siguiente imagen:



*Ilustración 4. Módulos internos*

*Fuente: Google Maps*

Sin embargo, el recinto va más allá de esos cinco módulos anteriores, en esta otra foto están las oficinas de la directora, el subdirector de tratamiento, los trabajadores sociales, educadores sociales, psicólogo etc. Aquí los internos no tienen ningún acceso ya que las consultas y entrevistas se realizan dentro de los módulos en unos despachos habilitados para ello.



*Ilustración 5. Oficinas*

*Fuente: Google Maps*

Al lado de estas oficinas, hay dos talleres que pertenecen a una empresa de Teruel que se dedica a la cerrajería (estructuras, vallados, ventanas...) y que desarrolla parte de su actividad en el centro penitenciario, proporcionando así trabajo remunerado a algunos de los internos.

Se lleva un control riguroso con todos los internos, la seguridad es primordial. Todos los recintos tanto abiertos como cerrados cuentan con cámaras y se vigila desde la torre de control o desde los propios módulos que tienen zonas de control. Se tiene especial cuidado con las puertas que se abren y se cierran de manera que hay que ir pasando controles poco a poco tanto los internos como los propios trabajadores.

Cada interno se aloja en la celda del módulo que le corresponde y se le facilita productos de limpieza, higiene, aseo y cama. En cada celda se pueden guardar las cosas propias y cada interno puede tener su propia ropa.

Los internos están totalmente aislados del exterior y tienen una serie de restricciones que tienen que cumplir. Los horarios en las celdas y del resto de recintos están programados al igual que las actividades a desarrollar, para hacer posible la mejor convivencia.

Los horarios se reflejan en función de las normas del Régimen Interior, la rutina de un interno de esta cárcel es la siguiente:

<b>8:00</b>	<b>Los internos tienen que estar preparados para el recuento</b>
<b>8:30</b>	Apertura de celdas y desayuno
<b>9:00</b>	Se cierran celdas y cada uno se va a sus actividades
<b>13:30</b>	Comida
<b>14:00</b>	Se abren celdas
<b>14:30</b>	Limpieza
<b>15:00</b>	Recuento
<b>16:30</b>	Cierre de celdas y cada uno se va a sus actividades
<b>19:30</b>	Cena
<b>20:00</b>	Se limpian celdas
<b>20:30</b>	Recuento
<b>21:30</b>	Dormir

*Tabla 1: Horario*

*Fuente: Elaboración propia*

Las actividades que un interno puede realizar son: ir a la escuela, clases o a la biblioteca, ir al gimnasio, trabajar en cocina, panadería, lavandería o en el taller de cerrajería o acudir a los talleres implantados. También pueden ir a los programas que estén apuntados como el de VioGen para violencia de género, el de GAD de drogodependientes o el de Atletismo entre otros.

Así pues, el centro proporciona una serie de prestaciones, entre ellas se encuentran:

- Un economato en el que se pueden comprar productos autorizados. Hay una ventanilla y al lado una lista actualizada de productos y precios.

En caso de que se necesitará un producto que no estuviera en el economato y estuviera autorizado, se podrá solicitar a la Dirección del Centro que lo comprará en el exterior y el interno pagar el coste.

No está permitido el dinero, para hacer uso de este se entrega una tarjeta con una cantidad semanal limitada, para ello el interno depositará las cantidades de sus ingresos a la Administración.

- La lavandería o la peluquería que se pueden usar de manera gratuita.
- Servicio de salud compuesto por médicos, enfermeros y auxiliares. Se puede ir a consulta siempre que se solicite.
- Talleres de empleo y formación profesional orientada a la inserción laboral e integración en el mercado de trabajo.
- La escuela dónde se proporciona el acceso a la educación elemental. Se puede asistir a algún curso de formación de adultos donde se ayuda al que no lo hizo con anterioridad a terminar sus estudios.
- Se facilitan los medios necesarios para garantizar la libertad religiosa.
- Clase de música con una persona voluntaria que viene a enseñar.
- Gimnasio.
- Biblioteca.

Las relaciones con el exterior están limitadas, el centro dispone de unos locutorios a los que pueden acudir familiares del interno acreditados y amigos previamente autorizados. Son posibles dos visitas de una duración de 20 minutos semanales, que son acumulables en una sola de 40 minutos durante el fin de semana, se pueden juntar hasta un máximo de cuatro personas al mismo tiempo.

También se dispone de los siguientes tipos de comunicaciones:

- Comunicaciones íntimas, con la pareja para internos que no tienen permisos ordinarios de salida pueden darse, al menos, una vez al mes en una habitación adecuada con una duración de entre una y tres horas.
- Comunicaciones familiares, que se pueden dar una vez al mes en habitaciones adecuadas con una duración de entre una y tres horas.
- Comunicaciones de convivencia, con un máximo de hasta seis familiares con pareja e hijos que no superen los 10 años. Su duración es hasta seis horas.

Existen locutorios especiales para las comunicaciones con los abogados, las cuales no pueden ser suspendidas ni intervenidas por decisión administrativa.

Por último, se pueden comunicar de forma habitual con la familia, abogado u otras personas por vía telefónica. Para ello, se deberán cumplir los siguientes requisitos:

- Solicitar a la Dirección del centro la autorización de diez números telefónicos indicando el nombre, la titularidad del teléfono y la relación con el mismo.
- Deben ser abonadas.
- Máximo de diez llamadas semanales con una duración de 5 minutos cada una.

Asimismo, se pueden enviar las cartas que se desee, para ello también hay requisitos:

- Se deben introducir en un sobre cerrado.
- Poner en el remitente el nombre y apellidos y entregarlas en un lugar indicado del centro.
- El servicio penitenciario las enviará a través de la dirección del centro sin necesidad de sello.

Para recibir paquetes y artículos:

- Se reciben coincidiendo con los días de comunicación.
- No se pueden recibir paquetes por correo o agencia.
- El centro informa sobre artículos no autorizados.
- Se pueden mandar o recibir al mes dos paquetes.
- Y las personas que están en régimen cerrado sólo pueden enviar y recibir un paquete al mes.

Al igual que en todas las prisiones, las personas penadas se clasifican en régimen cerrado (primer grado), en régimen ordinario (segundo grado) y en régimen abierto (tercer grado). El grado asignado lo determina un régimen de medidas de control y seguridad y para su determinación se tiene en cuenta la personalidad, el historial penitenciario individual, familiar, social y delictivo, la duración de la condena impuesta y otros factores establecidos en la legislación.

El grado se revisa por la Junta de tratamiento cada seis meses como máximo a través de un estudio individualizado, después de esta revisión se podrá acceder a un grado diferente o mantenerse en el mismo.

Los permisos de salida se podrán dar previo informe favorable del equipo técnico del centro, siempre que no se encuentre el interno clasificado en primer grado, haya cumplido la cuarta parte de su condena y se observe buena conducta.



Estos permisos tienen una duración máxima de 7 días cada uno y podrán disfrutarse varios a lo largo del año. Para los penados clasificados en segundo grado, hasta 36 días al año y para los penados clasificados en tercer grado, hasta 48 días al año.

También existen los permisos extraordinarios que son para casos previstos en la legislación como fallecimiento, enfermedad grave de familiares directos, alumbramiento de la pareja, consulta ambulatoria extra penitenciario o ingresos hospitalarios. Todos ellos se llevarán a cabo con las medidas de seguridad adecuadas salvo que concurran circunstancias excepcionales que lo impidan.

## 4.2 Equipo de Atletismo Centro Penitenciario de Teruel

El programa “Equipo de Atletismo Centro Penitenciario de Teruel” está vigente en la cárcel de Teruel desde el año 2007, con un parón en 2011 por motivos de seguridad debido a la reforma que se estaba llevando a cabo y un retorno en 2017 donde se volvió a retomar.

En el periodo de 2007 hasta 2011 se hacían muchas salidas programadas. En estas salidas iban un grupo de internos acompañados de uno o varios funcionarios y se iban a entrenar por Teruel por la zona del Cerro de Santa Barbara, también se iban a competiciones como las del circuito de carreras de montaña Gúdar Javalambre que se realizan en pueblos cercanos a Teruel, la San silvestre o la 10k de Teruel. Para acudir a las mismas había un dinero con el que se pagaba el taxi y las inscripciones.

En ese mismo periodo se hacían dos competiciones en la propia cárcel, una en septiembre por la patrona de las cárceles, la Merced, dónde competían tanto los internos como los funcionarios en una carrera de 5 km y otra en marzo en una carrera de 10km dónde competían los internos con gente de otros clubes atletismo de Teruel.

Actualmente está más restringido salir al exterior por lo que es muy complicado realizar salidas de programa. A pesar de ello no dejan de intentarlo y siguen mandando solicitudes a Madrid, aunque son denegadas la mayoría de las veces.

En otras cárceles sí que siguen haciendo carreras, el año pasado internos de la cárcel de Teruel acudieron a la cárcel de Santander, El Dueso, donde hicieron un cross penitenciario de 10km, los internos de Teruel hicieron muy buen papel acabando en segunda posición por equipos.

El propio funcionario valora esta actividad porque no es recompensada con nada y el viaje supone un esfuerzo muy grande ya que a Santander acudieron con un autobús custodiado por la Guardia Civil que se recorrió todas las cárceles de España recogiendo a los internos participantes.

En cuanto al equipo de atletismo, está dirigido por un funcionario, Chabi Ripoll y entrenan los lunes, miércoles y viernes de 11:30 a 13:30 por un circuito de unos 500m que tienen dentro del recinto amurallado. Hacen entrenamientos de farlek, cuestas, carrera continua y series entre otros.

En esta imagen se puede apreciar un poco el circuito por el que entrenan.



*Ilustración 6. Recorrido para entrenar.*

*Fuente: Google Maps*

El proceso para entrar en el programa es el siguiente:

En primer lugar, el interno tiene que rellenar un modelo de instancia solicitando su inscripción en el mismo.

En segundo lugar, el equipo de tratamiento junto a Chabi hacen una valoración del interno teniendo en cuenta la conducta que tiene, las faltas y las sanciones, el riesgo de fuga y la condena.

Por último, si la valoración es apta para formar parte del grupo, Chabi hace un cuestionario para saber su forma física y si ha practicado atletismo alguna vez. A partir de ahí hace un plan de entrenamiento individualizado.

En cuanto al ambiente del grupo, Chabi señala que es muy bueno. Se fomenta la cohesión y los valores del deporte dejando a un lado la competición, aunque algún piqué sano sí que hay, también ven a Chabi como alguien más cercano, no como un funcionario si no como un entrenador.

Muchos de los deportistas que se apuntan a este programa lo hacen porque supone una liberación salir de los módulos, ven la luz del sol y es lo más parecido que pueden tener al exterior.

Hay que tener en cuenta que las personas se apuntan voluntariamente. Existen otro tipo de programas como VioGen o GAD dónde se ve recompensado con permisos de salida si se apuntan y lo hacen bien, sin embargo, en el de atletismo, no hay ningún tipo de reconocimiento, el que lo hace es porque de verdad le gusta.

Los profesionales aseguran que los internos que se apuntan al programa mejoran la forma física, la higiene y muchos dejan las pastillas o dejan de fumar. También dicen que el cansancio les baja la ansiedad, lo que ayuda a reducir los conflictos en el interior.

### 4.3 Población objeto de estudio

Para la recogida de información, he contado con la experiencia de dos semanas de prácticas en esta misma prisión, la colaboración de dos informantes externos, Yolanda Ibáñez, trabajadora social y Chabi Ripoll, funcionario de prisiones y encargado del programa Equipo de Atletismo y ocho informantes internos participantes en el propio programa de atletismo.

El acceso al Centro Penitenciario de Teruel no ha sido fácil. En primer lugar, tuve que rellenar unos documentos de solicitud de estudio/investigación en los que daba mis datos y describía los ítems solicitados (importancia de la investigación, consecuencias esperadas etc.), también, junto a esto tuve que adjuntar una propuesta del proyecto ([Anexo 1: Autorización](#)).

En segundo lugar, esta solicitud se envió a Madrid al Área de Servicios Centrales y Centros Penitenciarios donde fue aprobada y remitida a la Institución Penitenciaria de Teruel.

En último lugar tuve que hacer una autorización para que lo firmaran los internos participantes para asegurar así la voluntariedad y el anonimato de ellos en el estudio ([Anexo 2: Autorización internos](#)).

Inicialmente esta investigación iba a contar con un trabajo de campo. La idea era estar presente en los entrenamientos, conocer más a los internos, ver su modo de actuar, de socializar, de sentir y tener alguna entrevista en profundidad con alguno de ellos. De alguna manera, quería conseguir acercarme lo máximo posible a los participantes del estudio.

Sin embargo, esta idea se ha visto afectada por el brote de Covid-19 en España ya que, ante esta situación, la Institución Penitenciaria de Teruel ha optado por paralizar todos los programas, extremar las seguridades y por supuesto prohibir el contacto directo con el exterior. Me he visto obligada a hacer una modificación en el estudio, cambiando ese trabajo de campo por un cuestionario y alguna pregunta a modo de entrevista.

Por lo tanto, este estudio tiene una metodología mixta en el que he combinado 25 preguntas cerradas con 7 abiertas, haciendo un total de 32 preguntas ([Anexo 3: Cuestionario internos pertenecientes al programa de atletismo](#)).

Las 25 cerradas son con respuesta de opción múltiple entre cinco variantes, siguiendo la escala Likert (un método de investigación que sirve para saber el grado de acuerdo y desacuerdo que tiene cada individuo con cada pregunta). Para elaborarlas, me he basado en resultados de estudios anteriores sobre centros penitenciarios y deporte. Los temas preguntados han sido relacionados con la salud, con las sensaciones que experimentan al correr (diversión, liberación de estrés, aburrimiento, autoestima...), con el aspecto físico, con la socialización y con el respeto a las normas.

En cuanto a las 7 preguntas que he dejado con respuesta libre, las dos primeras son para segmentar a los participantes en edad y ciudad de nacimiento, y del resto, me interesa que el participante se abra y cuente todo lo que vea necesario para el estudio.

Como he mencionado anteriormente, a través del cuestionario he obtenido información de ocho informantes internos. Han sido ocho los seleccionados por Chabi porque algunos ha considerado Xabi que no habían acudido a suficientes entrenamientos como para dar una visión del programa y otros por la situación actual de Covid-19, les habían dado ya la libertad condicional.

Puesto que no he podido ponerme en contacto directo con nadie, he enviado las preguntas por correo a Chabi y él se ha encargado de que las rellenaran los participantes, una vez rellenadas me las ha vuelto a pasar y he empezado a analizar los resultados.

## 5- RESULTADOS

Los ocho informantes del estudio son varones, puesto que esta cárcel solo es para hombres, todos ellos pertenecen al programa Equipo de Atletismo y están en 2º grado.

Oscilan entre los 37 y 55 años y pertenecen todos a la Comunidad Valencina menos dos que son de Andalucía. Según me informó la trabajadora social, la cárcel de Teruel es muy demandada por internos de la Comunidad Valenciana debido a que se encuentra a pocos kilómetros de allí y es una cárcel más tranquila y con menos internos.

Comentaré en primer lugar los resultados del cuestionario y, en segundo lugar, los de las entrevistas.

### 5.1 Resultados cuestionarios

He estructurado las preguntas por siete temas distintos:

#### 1. Cuánto corrían antes y cuanto corren ahora en prisión.

Ha habido un claro aumento en el incremento de sesiones de entrenamiento. Muestro a continuación los gráficos donde se ve la evolución del tiempo invertido en correr.

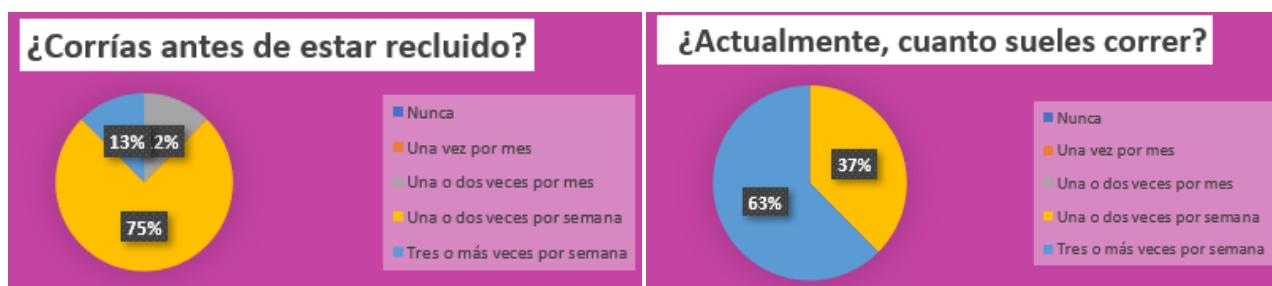


Ilustración 7 y 8: Resultados cuestionarios

Fuente: Elaboración propia

Se puede ver que el 75% de los informantes ha indicado que antes de entrar en prisión corrían entre una o dos veces por semana, sin embargo, llama la atención que, en prisión, ese 75% disminuye a un 38% y tres o más veces por semana que tenía un 13%, aumenta a un 63%. Una o dos veces por mes baja a 0.

## **2. Sentimientos.**

Puesto que una de las estrategias con las que se intenta luchar en prisión es la del tiempo libre que generalmente ocasiona aburrimiento que da lugar a conflictos, he puesto cuatro preguntas para conocer en qué medida correr favorece a esa utilización del tiempo de manera adecuada.

Se ha obtenido lo siguiente con los porcentajes más altos:

- un 75% de los participantes se siente muy bien cuando corre
- un 63% disfruta la mayoría de las veces corriendo
- un 63% piensa que el tiempo se pasa rápido mientras corre
- y un 63% pocas veces se aburre corriendo

Por lo tanto, se podría decir que correr favorece a ese entretenimiento tan buscado en prisión.

## **3. ¿Corres por el aspecto físico?**

Según otras investigaciones sobre el deporte en instituciones penitenciarias, muchos de los internos hacían deporte para estar fuertes y no aparentar debilidad. Por ello he lanzado tres preguntas para ver si los participantes de este estudio corren para tener un buen aspecto físico.

Aquí los resultados obtenidos han sido muy diversos. ¿Corro para estar sano? Destacaría que un 38% corre siempre por eso y un 25% la mayoría de las veces, sin embargo, los demás porcentajes quedan repartidos de menor manera entre nunca y a veces.

Las preguntas de corro para tener buen aspecto o corro para estar fuerte están más igualadas ya que en ambas, un 50% lo hacen siempre y el resto queda repartido en las demás frecuencias.

## **4. Sustancias.**

Chabi me comentó que a muchos de los participantes correr les había ayudado a dejar de fumar y sobre todo a dejar las pastillas, por ello he puesto dos preguntas a contestar sobre estos temas en caso de que consumieran anteriormente.

Los resultados de estas preguntas han confirmado lo que me dijo. En cuanto al tabaco, han contestado 6 personas, es decir, 6 personas fumaban anteriormente y se ha obtenido que un 83% lo ha dejado. Por otro lado, las pastillas han contestado 5 y esas 5 las han conseguido dejar con la ayuda de correr.

## **5. Socialización.**

En muchos estudios el deporte es una vía de socialización en las instituciones penitenciarias, así que tres preguntas las he encaminadas a este aspecto.

Por un lado, se ha obtenido en líneas generales que es indistinto el buen ambiente del grupo para ir o no a entrenar.

Y por otro lado, algo que me ha sorprendido es que inicialmente ellos no corren porque les ayude a socializar con los demás (ya que los resultados son más tirando a nunca que a siempre), sin embargo, corriendo hacen más amistad con los compañeros (predomina el siempre y la mayoría de las veces).

Adjunto los gráficos con los porcentajes a continuación.

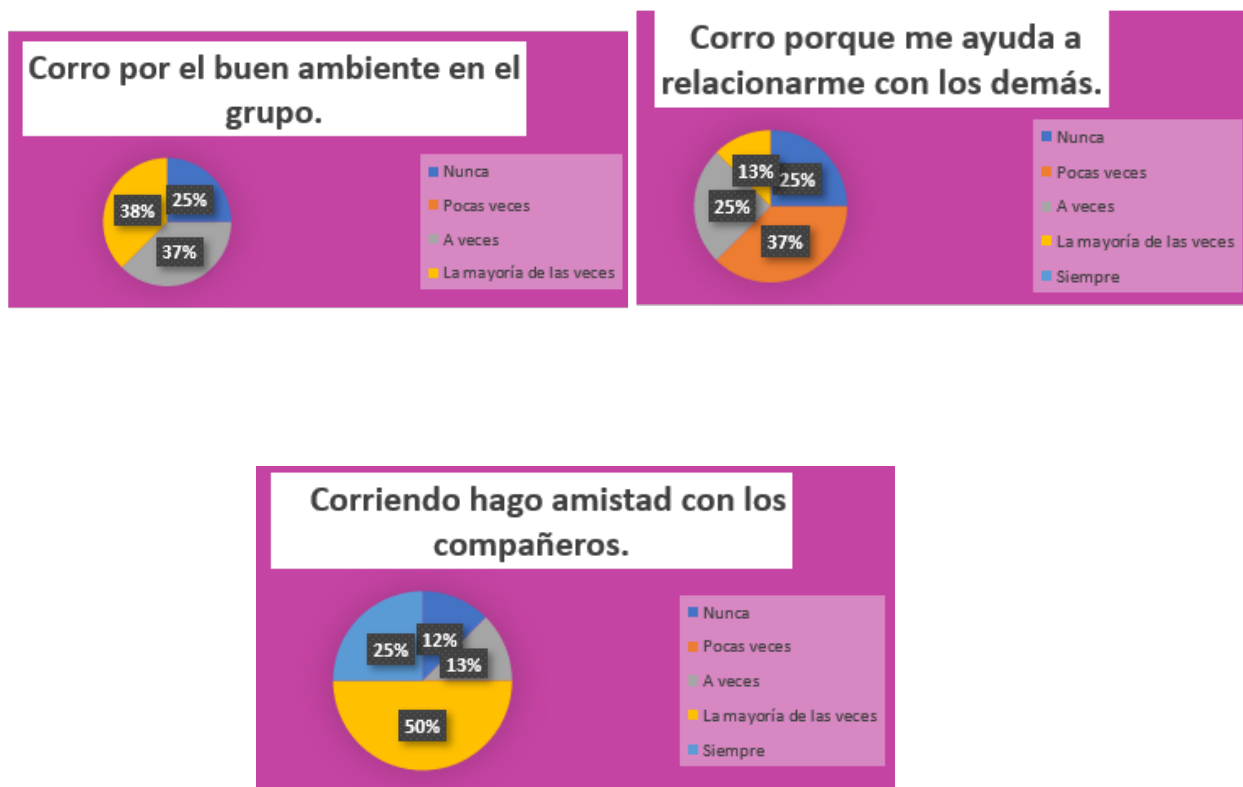


Ilustración 9, 10 y 11: Resultados cuestionarios

Fuente: Elaboración propia

## 6. Entorno, liberación, concentración...

Algunos estudios estaban de acuerdo en que el deporte ayudaba a relajarse y a liberarse, esto posteriormente facilitaba el control del orden. Por ello he realizado unas preguntas para conocer si correr podría favorecer a los siguientes aspectos. Se ha obtenido lo siguiente con porcentajes más altos:

- 50% sale a correr porque cambia de ambiente a veces
- Al 63% correr le libera del estrés y de la ansiedad siempre
- El 50% la mayoría de las veces correr le ayuda a desconectar de todo lo demás
- El 50% corriendo siempre experimenta la sensación de libertad
- Al 75% la mayoría de las veces corriendo se concentran solo en correr
- El 50% afirma que correr siempre les ayuda a dormir
- A un 76% la mayoría de las veces y siempre correr les aumenta la autoestima

Por lo tanto, podríamos afirmar que generalmente, a un gran porcentaje correr les ayuda de manera positiva a liberarse del estrés y de la ansiedad, a desconectar de lo demás y a centrarse en lo que están haciendo, a dormir y al aumento de la autoestima.



## 7. Normas

Por último, he realizado unas preguntas de acuerdo con el acatamiento de las normas “de juego”.

A la pregunta en los entrenamientos hago caso a lo que me dice mi entrenador, el 50% lo hace siempre y el resto la mayoría de las veces o a veces (en menor cantidad).

Y a la pregunta respeto el entrenamiento que manda el entrenador y lo llevo a cabo el 88% lo hace siempre.

Considero que estas preguntas son importantes conocer de cara a la puesta en libertad ya que se aprende a respetar lo que dice la autoridad que en este caso es el entrenador, pero en el regreso a la normalidad podría ser la ley.

## 5.2 Resultados entrevistas

La entrevista consta de cinco preguntas. Los internos participantes han respondido libremente y se han obtenido distintas opiniones al respecto.

La primera pregunta, **¿Practicar algún otro deporte? ¿Cuál?** la mayoría de los internos, han afirmado que además de correr hacen gimnasio casi todos los días. Muchos además de eso han dicho que practican fútbol, bádminton, ping-pong, natación cuando se puede y yoga. Esto demuestra la importancia del deporte en prisión para el entretenimiento de los internos.

La segunda pregunta, **¿Te gustaría que el programa de atletismo se hiciera más de tres días a la semana?**, todos indican que les gustaría que el programa de atletismo se realizara más de tres veces a la semana, algunos de los relatos que cuentan han sido los siguientes:

*“Por supuesto, y más en este lugar”* (Informante nº8)

*“...además ayudaría a mucha gente o en su caso a compañeros a pasarlo mejor en cualquier centro”* (Informante nº7)

Alguno también manifiesta que además de eso, le encantaría una planificación propia según sus progresos.

La tercera pregunta, **¿Le das más importancia ahora que antes a correr?**, se puede diferenciar dos grupos distintos, hay quien le da más importancia ahora debido a que les facilita el descanso, se centran mucho más y les hace sentir. Y hay quien dice que le da la misma importancia que antes ya que siempre le ha gustado correr. Algunos de los relatos que cuentan son:

*“Siempre he disfrutado corriendo y correr ha sido parte importante de mi día a día en la calle. Aquí, he aprendido a valorar los detalles de la actividad que no apreciaba antes aumentando más su importancia para mí.”* (Informante nº1)

*“No, siempre le he dado la misma. Aunque es cierto que en la cárcel me ayuda mucho mentalmente”* (Informante nº4)

La cuarta pregunta **¿Cómo imaginas que sería la prisión sin poder salir a correr?**, los participantes ni se plantean esta opción...



*“Uff...!!! Tendría un impacto muy negativo en mi vida en prisión; más ansiedad, peor estado de forma, peor sueño, más tiempo ocioso y menos autoestima.” (Informante nº1)*

*“Ahora mismo no podría, le soy sincero si le digo que salir a correr me ha sacado de estas cuatro paredes.” (Informante nº3)*

*“Sería diferente, no cambias de sitio y sería más monótono todo aquí en la cárcel” (Informante nº2)*

*“Fatal, tendría que buscar una actividad, que me proporcionara ese estado de bienestar físico y mental que me proporciona el atletismo” (Informante nº5)*

Y la quinta y última pregunta, **¿Te gustaría añadir algo sobre el correr en este momento en que estás interno en la prisión?** Las respuestas han sido muy distintas, alguno comenta que se debería de fomentar más en estos sitios el deporte, otros proponen salir más a correr fuera del recinto como ya han hecho en alguna ocasión:

*“Salir a correr ha sido toda una terapia...en serio ha sido una liberación...”*

*“Estaría bien salir cada 15 días o una vez al mes como hicimos el pasado 19 de febrero.”*

*“Hacer más salidas terapéuticas al exterior de la prisión ya que levantaría el ánimo para llevar mejor el día a día aquí dentro” (Informante nº7)*

También vuelven a afirmar lo importante que es para ellos correr:

*“Ahora, en esta difícil etapa de mi vida, el atletismo me aporta más de lo que nunca antes me había aportado, siendo uno de los pilares más importantes de mi vida en prisión.” (Informante nº1)*

*“Lo único que añadiría es que creo que se debe fomentar aún más si cabe en estos sitios el deporte” (Informante nº8)*

## 6- COMENTARIOS

A modo de resumen final, se podría decir que los resultados de los cuestionarios y las entrevistas son favorables, satisfactorios y arrojan lo previamente planteado. Se ha visto que todos los informantes corren ahora más que antes y a todos les viene bien para evadirse de la situación en la que se encuentran. Disfrutan, se liberan del estrés y de la ansiedad, se relajan y también se produce un aumento de su autoestima. Todo esto favorece a la reducción del aburrimiento que deriva en muchas ocasiones en conflictos, ya que el tiempo libre se emplea de forma positiva.

Aunque para muchos el objetivo no sea correr para estar sano, es evidente que está relacionado y junto con el número de internos que han eliminado el consumo de sustancias como el tabaco o pastillas, la salud general se ve beneficiada.

Algo que es destacable es que, en un principio, los internos no corren para relacionarse con los demás, pero una vez iniciados en el programa, la mayoría afirman que les ha servido para entablar amistad con otros internos pertenecientes al mismo programa.

Normalmente hacen caso a las indicaciones que les da el entrenador generando de esta manera un respeto hacia la autoridad.

También coinciden en que si no pudieran salir a correr su estancia en el centro sería mucho más dura, monótona y como un informante ha dicho, las cuatro paredes se le echarían encima. Muchos proponen hacer 4 sesiones de entrenamiento a la semana en vez de 3 y también hacer salidas para correr con más frecuencia ya que psicológicamente afirman que les va muy bien.

Finalmente, para todos ellos es importante el atletismo dentro del centro penitenciario ya que favorece a muchos aspectos de la vida en prisión, no imaginan la prisión sin poder salir a correr.

Los resultados obtenidos prácticamente coinciden con los aspectos que Juanmi me contó que le ocurrieron, correr tiene algo que hace que entres en un túnel de concentración y desconexión con todo lo que te rodea, te hace sentirte sano física y mentalmente, te enseña a ser disciplinado, ordenado, sacrificado y sobre todo te enseña a organizarte.

Personalmente, coincido con ellos en muchos aspectos, el atletismo me da momentos de desconexión y libertad después de todo el día, me ayuda a evadirme, desfogarme y relajarme. Disfruto corriendo y me marco unos objetivos, lo que hace que me intente superar cada vez que salgo a entrenar, además, me hace ser constante y me ayuda a organizarme en mi día a día, siempre he dicho que me “ha cundido” más los días en los que tengo que ir a entrenar que los días de descanso.

Creo que el tener un objetivo en la vida es clave ya que te ayuda a luchar cada día por lo que quieres, te motiva y te hace más fuerte y más aun estando en prisión, donde se suelen perder las visiones de futuro.

Respecto a la salud, he de decir que no corro por tener mejor salud, pero es cierto que se ve favorecida, al igual que el aspecto físico. También por el hecho de practicar atletismo, nunca he tenido la necesidad de probar sustancias como el tabaco u otras drogas.

Al igual que ellos, no corro por relacionarme más con la gente, pero es evidente que viene solo, pues he conocido a mucha gente de otras Comunidades Autónomas y he hecho grandes amistades.

En definitiva, creo que además de mejorar la inclusión social, el atletismo sirve de puente para la puesta en libertad ya que muchos hábitos y valores que te da el deporte en prisión se pueden aplicar a la vida diaria, lo va a ayudarte a mantenerte centrado.

También, me gustaría añadir que me siento muy ilusionada por la posible participación de Juanmi en un taller de trabajo (entrenamientos y charlas) en la Institución Penitenciaria de Teruel cuando las condiciones sanitarias lo permitan. Se sintió muy atraído por el equipo de atletismo que existe en la prisión, comentó que los internos eran afortunados por ello y se ofreció a venir a Teruel junto a Martín Fiz. En mi mano esta la coordinación entre la prisión de Teruel y Juanmi para que este proyecto se haga realidad.

## 7- CONCLUSIONES

La persona encarcelada se interna en un mundo paralelo lejos de la realidad social y privada de todo tipo de libertad. Se queda excluida de las relaciones y de la vida social que tenía anteriormente y llega incluso a perder su propia personalidad creando pérdidas de autoestima y episodios depresivos.

Es paradójico y realmente difícil la rehabilitación de un interno en un medio tan alejado de la realidad donde se pierde el contacto con el exterior y se tiene que adaptar al nuevo contexto físico.

La ansiedad, el estrés, la falta de concentración y la pérdida de sueño son causas de este proceso punitivo que tiene por objetivo la reeducación y a la reinserción social en un marco de orden y control social.

Gracias a mi Trabajo Fin de Grado he tenido la posibilidad de unir dos mundos que me rodean, el Trabajo Social y el atletismo. He podido investigar y demostrar a través de una metodología mixta que correr tiene un carácter rehabilitador realmente beneficioso a nivel físico, psíquico y social que serviría de método para la inclusión social en los internos pertenecientes al programa Equipo de Atletismo de la Institución Penitenciaria de Teruel.

Por un lado, he de destacar que en los centros penitenciarios se dispone de una gran cantidad de tiempo libre que suele desembocar en un claro aburrimiento que la mayoría de las veces origina conflictos. A través del programa Equipo de Atletismo se ha podido comprobar que correr favorece positivamente a un cambio de actitudes ya que actúa como una vía para vehicular esa ansiedad que genera el entorno, el estrés o la agresividad. Influye en el empleo del tiempo de una forma rápida y divertida que provoca evasión de todo lo que les rodea llegando a ayudar a establecer nuevas relaciones de amistad sin ser buscadas.

Por otro lado, psicológicamente correr genera un aumento de autoestima, una autorrealización y muchas veces un sentimiento de superación personal. No debemos olvidarnos de que, en las cárceles, los internos están sometidos a un régimen marcado por unos horarios programados que en la mayoría de las ocasiones provoca una infantilización de la persona, pues le dan todo hecho y pierde esa responsabilidad personal.

Los motivos anteriores no cabe duda de que ayudan al mantenimiento de ese orden y control social propio de las instituciones penitenciarias ya que las conductas individuales de cada uno se verían afectadas de forma positiva.

El incremento de un día más de entrenamientos o la posibilidad de salir a correr al exterior más a menudo son las demandas más solicitadas entre los internos y hacen evidente la función terapéutica que tiene este deporte. Por ello, y llegados a este punto, considero que este programa es esencial para los internos que están inscritos en él ya que genera bienestar en la persona tanto en el momento de entrenar como posteriormente, algo que ayuda al día a día y crea más estabilidad emocional.

En mi opinión este programa debería de fomentarse más ya que tan solo lo practican con regularidad el 4% aproximadamente de los internos. Quizás una buena manera de fomentarlo sería otorgando algún tipo de recompensa, como se viene haciendo en otros programas como el de VioGen o el de GAD, de esta manera el programa resultaría más atractivo y conseguiría más integrantes que, aunque en un inicio solo buscaran las recompensas, luego también se verían beneficiados por todo lo anteriormente comentado.

Es indudable que hay que darle importancia a la práctica deportiva en general en las instituciones penitenciarias ya que el deporte forma parte de la vida diaria en prisión y contribuye al empleo del tiempo

en algo productivo y saludable, lo que favorece tanto a los propios internos como a los funcionarios que tienen que mantener el orden y el control social.

Dicho esto me gustaría agradecer a Chabi Ripoll por toda su implicación y dedicación con el programa, gracias a su trabajo los internos logran un mayor bienestar. También por toda la documentación facilitada y el apoyo que me ha ofrecido durante mi investigación, al igual que Yolanda Ibáñez, una de las trabajadoras sociales del centro, que se ha mostrado dispuesta desde el primer momento a ayudarme en todo lo que he necesitado.

A los ocho participantes del estudio que, aunque no los haya podido conocer, han rellenado los cuestionarios y han respondido detalladamente a todas las preguntas compartiéndome sus vivencias y haciendo posible la investigación. Les estoy muy agradecida y deseo que su estancia en prisión sea lo más corta posible y que gracias al atletismo reanuden una nueva vida.

A la Institución Penitenciaria de Teruel que me ha dado la oportunidad de realizar mi Trabajo Fin de Grado brindándome toda la ayuda posible.

A Juanmi Esteban por, de forma desinteresada dedicarme su tiempo, contarme toda su experiencia y ofrecerse en cualquier cosa que yo pudiera necesitar.

Y a Luis Cantarero, mi director que a pesar de las especiales circunstancias que estamos viviendo, ha sabido reorientar el trabajo haciendo que todo sea más sencillo.

Mi experiencia durante la investigación ha sido muy gratificante, además de comprender la situación de este colectivo, sus miedos, sus deseos, su día a día, he puesto en práctica los conocimientos adquiridos en la carrera. Me ha servido, en gran manera, para conocer una realidad que quizá debido a mi juventud e inexperiencia en la vida, desconocía. Hay todo un mundo en una prisión, personas con historias de vida únicas y diferentes que intentan insertarse de nuevo en la sociedad.

Me gustaría añadir que me siento orgullosa de que mi pasión desde niña, el atletismo, de alguna manera, se ha visto recompensado al servir de ayuda a colectivos en riesgo de exclusión social.

Finalmente, me gustaría acabar con un testimonio de uno de los internos;

*“Siempre recordaré al funcionario Don Chabi, la actividad es lo que es gracias a él. La disciplina que tiene con nosotros, el venir a sacarnos a correr altruistamente y ser el primero en correr. Ese hombre es un ejemplo a seguir y verlo a él es lo que me ha hecho recapacitar en lo que yo debo hacer con mi vida cuando salga a la calle” (Informante nº6)*

## 8- BIBLIOGRAFÍA

Ayuso, A. (2000). La intervención socioeducativa en el tratamiento penitenciario. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 6-7, 73-99.

«BOA» núm. 244 LEY 16/2018, de 4 de diciembre, de la actividad física y el deporte de Aragón

«BOE» núm. 239, de 05/10/1979. Ley Orgánica 1/1979, de 26 de septiembre, General Penitenciaria.

«BOE» núm. 40, de 15/02/1996. Real Decreto 190/1996, de 9 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento Penitenciario

Castillo Algarra, J. (s.f.). Deporte y reeducación de conductas antisociales en prisión: principales experiencias.

Comisión de las Comunidades Europeas. (2007). Libro Blanco sobre el Deporte.

Fornons, D. (2008). La práctica deportiva en la prisión: rehabilitación o evasión. *Actualidad en el deporte: investigación y aplicación*, 215-227.

Fraguela Vale, R., Varela Garrote, L., Caride Gómez, J., & Lera Navarro, Á. (2009). Deporte y ocio: nuevas perspectivas para la acción socioeducativa.

Gimon Villena, G. J. (2019). ¿QUE ES EL DEPORTE? Recuperado 19 de abril de 2020, Available at: <https://unellez.edu.ve/portalweb/public/departamentos/636/informacion/346>

Gratacós, M. (s.f.). 24 beneficios del atletismo para la salud física y mental.

Martos García, D., Devís Devís, J., & Sparkes, A. (2009). Deporte entre rejas ¿Algo más que control social? *Revista Internacional de Sociología*, 39-412.

Moscoso, D., & Muñoz, V. (2012). Anduli. *Revista Andaluza de Ciencias Sociales*. Deporte, inclusión y diversidad social.

Moscoso, D., Pérez, A., Muñoz, V., González, M., & Rodríguez-Morcill, L. (2012). El Deporte de la Libertad. *Anduli*, 55-69.

Muller, J., & García Jerez, A. (2013). "El otro fútbol": prácticas y discursos acerca del fútbol como motor de integración social de los inmigrantes en España. *etnográfica. Revista de Centro em Rede de Investigacao em Antropologia*.

Muntaner Mas, A., & Gago Guillén, A. (2015). El deporte como medio de reinserción social en las Instituciones Penitenciarias. *Trances*, 273-298.

Muriel Alonso , A., Caso Solís , C., Pérez Moreno, F., Fernández Gutiérrez , F., & Pérez Yuste, J. (s.f.). *Los Programas Físico Deportivos en Centros Penitenciarios*.

Ríos Martín, J. C. (2009). Manual de ejecución penitenciaria.

Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. 2020. [online] Available at: <<http://www.institucionpenitenciaria.es/web/portal/index.html>> [Accessed 19 April 2020].

Tatiana, B. N., & Constantin, B. (2012). The role of occupational therapy in social reintegration of the convicted and imprisoned persons during their probation period. *Gymnasium: Scientific Journal of Education, Sports & Health*, 13(1).

## 9- ANEXOS

### Anexo 1: Autorización para la realización del TFG



MINISTERIO  
DEL INTERIOR

Erika

SECRETARÍA GENERAL  
DE INSTITUCIONES PENITENCIARIAS

I 12-19

RlyCT

**ASUNTO:** Investigaciones en el medio penitenciario.

**ÁREA:** Servicios Centrales y Centros Penitenciarios

La promulgación de la LO 3/2018, de 5 de diciembre, sobre protección de datos personales y garantía de los derechos digitales; el avance de las investigaciones científicas y el específico contexto de institución total en el que se desenvuelve la relación entre los internos en centros penitenciarios y la Administración Penitenciaria, motivan una profunda revisión de las Instrucciones 7/99 y 11/2005.

#### 1. Marco general de actuación

Con la finalidad expuesta, constituyen premisas básicas de cualquier investigación que se desarrolle en el medio penitenciario, que dicha Investigación suponga un beneficio objetivo y medible para los Internos y para la Administración Penitenciaria, además de un avance en el estado científico de la específica cuestión que el estudio aborde.

Para ello, las solicitudes que se presenten a efectos de realizar Investigaciones científicas en centros penitenciarios habrán de justificar en el Anexo de Solicitud de Estudio /Investigación que se adjunta a la presente Instrucción, el objeto concreto del proyecto investigador, la metodología específica que se va a seguir, las áreas básicas y complementarias de análisis y los innovadores resultados que se esperan alcanzar.

CORREO ELECTRÓNICO  
dgip@dgip.mir.es

ALCALA 38  
28014 MADRID





## **2. Supuesto específico de investigaciones con internos**

Entre las diferentes investigaciones que se puedan desarrollar, destaca especialmente el supuesto de las investigaciones científicas que impliquen la participación activa de los internos. En estos casos, la memoria justificativa referida en el apartado primero habrá de mencionar si en algún momento dichas investigaciones han tenido lugar con la población libre y las específicas circunstancias en que éstas se han llevado a cabo.

De no ser este el caso y tratarse de investigaciones que han escogido a la población penitenciaria como única muestra de referencia, habrá de fundamentarse el porqué de dicha elección, garantizando con medidas concretas que la investigación se va a llevar a cabo en las mismas condiciones de igualdad de trato, a aquellas concurrentes si la muestra poblacional se encontrase en situación de libertad. Lo anterior, teniendo muy en cuenta que la participación de los internos en la investigación habrá de ser en todo caso voluntaria.

En este sentido, la voluntariedad de la participación de los internos en estas investigaciones habrá de quedar constatada documentalmente, por el procedimiento del consentimiento informado. En dicho consentimiento no sólo se le darán a conocer las características del estudio, sino la desvinculación de su participación en el mismo con cualquier tipo de beneficio penitenciario.

A su vez, en todos los supuestos en que se prevea la participación de los internos y con independencia del objeto concreto de estudio, será de aplicación lo previsto en el artículo 211 Reglamento Penitenciario, y el beneficio para los internos habrá de estar especialmente cualificado.

## **3. Procedimiento de autorización**

La autorización sobre la realización o no de investigaciones científicas en el medio penitenciario se realizará en todo caso por el Secretario General de Instituciones Penitenciarias, a propuesta de la Subdirección General de Relaciones Institucionales y Coordinación Territorial

Con carácter general, una vez recibida la petición de realización de una investigación en el medio penitenciario, la Subdirección General de Relaciones Institucionales y Coordinación Territorial dará traslado de la misma al área o áreas del centro directivo vinculadas con el objeto concreto de la Investigación para que informen sobre dicha petición en el plazo

CORREO ELECTRÓNICO

dgip@dgip.mir.es

ALCALA 38  
28014 MADRID



Escaneado con CamScanner



máximo de un mes y al Centro o Centros Penitenciarios en los que se pretenda realizar la investigación. Una vez recibidos los correspondientes informes, en el plazo de otro mes, se procederá a emitir resolución sobre la autorización o no de la investigación.

**Disposición Transitoria:**

Todas las investigaciones, trabajos y estudios ya autorizados antes de la entrada en vigor de la presente Instrucción, se regirán conforme a la normativa anterior.

**Disposición Final:** La presente Instrucción entrará en vigor a los 15 días de la fecha de su firma. De la misma se dará lectura en la primera sesión del Consejo de Dirección y de la Junta de Tratamiento que se celebre, procediéndose a su difusión en los términos establecidos en el Artículo 280.4ª del Reglamento Penitenciario.

**Disposición Derogatoria:** La presente Instrucción deroga la 7/1999 "Trabajo, estudios e investigaciones en el medio penitenciario" y la 11/2005 que modifica la anterior.

Madrid, 30 de julio de 2019

EL SECRETARIO GENERAL DE  
INSTITUCIONES PENITENCIARIAS

Ángel Luis Ortiz González

CORREO ELECTRÓNICO

dgip@dgip.mir.es

ALCALA 38  
28014 MADRID



Ministerio del  
Interior

SECRETARÍA GENERAL DE INSTITUCIONES  
PENITENCIARIAS

SUBDIRECCIÓN GENERAL DE RELACIONES  
INSTITUCIONALES Y COORDINACIÓN  
TERRITORIAL

ANEXO SOLICITUD DE ESTUDIO/INVESTIGACIÓN

SOLICITANTE/S:

PUESTO DE TRABAJO O ENTIDAD DE LA QUE DEPENDE:

ESTUDIANTE DE 4º DE TRABAJO SOCIAL EN LA UNIVERSIDAD DE  
ZARAGOZA. FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DEL TRABAJO

TÍTULO DEL ESTUDIO/INVESTIGACIÓN:

CORRER COMO MÉTODO DE INCLUSIÓN SOCIAL EN LA INSTITUCIÓN  
PENITENCIARIA, CENTRO PENITENCIARIO DE TERUEL

DETERMINACIÓN DE OBJETIVOS:

- GENERAL: CONOCER SI UNA DE LAS DISCIPLINAS DEL ATLETISMO, COMO ES CORRER, FAVORECE A LA INCLUSIÓN SOCIAL DE LOS RECLUSOS DE LA INSTITUCIÓN PENITENCIARIA.
- ESPECÍFICOS: COMPROBAR QUE OTROS BENEFICIOS SOCIALES, FÍSICOS, PSICOLÓGICOS PUEDE APORTAR LA PRÁCTICA DE CORRER.
  - INDAGAR CUAL ES EL MOTIVO DE SU PRÁCTICA.
  - DAR A CONOCER A LA INSTITUCIÓN LOS RESULTADOS DEL ESTUDIO.

MARCO TEÓRICO DESDE EL QUE SE PLANTEA EL ESTUDIO/INVESTIGACIÓN:

EL ESTUDIO SE PLANTEA DESDE UN MARCO TEÓRICO ESCASO YA QUE SON POCOS LOS ESTUDIOS EXISTENTES QUE RELACIONAN EL DEPORTE CON LA INTEGRACIÓN SOCIAL DE LOS RECLUSOS, SIN EMBARGO, ÉSTOS, INDUCEN A PENSAR QUE ESTA RELACIÓN APORTA BENEFICIOS.

DEFINICIÓN DE LAS HIPÓTESIS EN LAS QUE SE SUSTENTA EL ESTUDIO/INVESTIGACIÓN:

LA HIPÓTESIS QUE SE PLANTEA ES QUE CORRER PUEDE RESULTAR BENEFICIOSO PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL EN LA POBLACIÓN RECLUSA.





<b>JUSTIFICACIÓN/CONVENIENCIA DEL ESTUDIO/INVESTIGACIÓN. Describa, al menos, los 5 primeros ítems:</b>
<b>1.- Importancia/interés para la Institución Penitenciaria</b>
ES UN TEMA QUE A LA INSTITUCIÓN PENITENCIARIA LE PUEDE RESULTAR DE UTILIDAD YA QUE ES UNA ACTIVIDAD QUE YA REALIZA EL CENTRO DESDE HACE UN TIEMPO.
<b>2.- Importancia/interés para la población reclusa</b>
SER PARTE DE UN ESTUDIO QUE ANALIZA UNA ACTIVIDAD QUE HACEN VARIAS VECES A LA SEMANA.
<b>3.- Importancia/interés para la comunidad científica</b>
UN ESTUDIO NUEVO QUE PUEDE APORTAR DEBIDO A LA POCA LITERATURA CIENTÍFICA QUE HAY EN ESTE TEMA.
<b>4.- Consecuencias esperadas para la población reclusa</b>
SE ESPERA QUE PUEDAN MEJORAR SU INCLUSIÓN A TRAVÉS DEL CORREO
<b>5.- Tipo de participación que se espera de la población</b>
SE ESPERA QUE LA POBLACIÓN SEA PARTICIPATIVA TANTO LOS INEGAHANTES INTERNOS (RECLUSOS) COMO LOS EXTERNOS (FUNCIONARIO, TRABAJADORA SOCIAL...)
<b>6.- Otras observaciones que quieran destacarse</b>
EL trabajo de investigación aprobado que voy a realizar es un trabajo fin de grado en un grado en trabajo social, cuya nota final me servirá para graduarme. Como trabajo académico universitario cumple con todos los requisitos académicos y de los universitarios.
<b>CENTRO PENITENCIARIO O CENTROS PENITENCIARIOS IMPLICADOS:</b>
INSTITUCIÓN PENITENCIARIA DE TERUEL
<b>IDENTIFIQUE LA COMISIÓN DE ÉTICA O ENTIDAD QUE EMITE EL INFORME DE RESPETO DE GARANTÍAS ÉTICAS</b>
ENCUESTAS ANÓNIMAS Y COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD



Ministerio del  
Interior

SECRETARÍA GENERAL DE INSTITUCIONES  
PENITENCIARIAS

SUBDIRECCIÓN GENERAL DE RELACIONES  
INSTITUCIONALES Y COORDINACIÓN  
TERRITORIAL

TIPO DE ESTUDIO/INVESTIGACIÓN. Señale el tipo o tipos y una breve explicación.	
Descriptivo	<input checked="" type="checkbox"/> DESCRIBIR LA SITUACIÓN
Observacional	<input checked="" type="checkbox"/> OBSERVAR TODO TIPO DE CONDUCTAS, COMPORTAMIENTOS, ACTITUDES... QUE SE PRODUCAN EN EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.
Explicativa	<input type="checkbox"/>
Histórica	<input type="checkbox"/>
Experimental	<input type="checkbox"/>
Ensayo Clínico	<input type="checkbox"/>

CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LOS SUJETOS A ESTUDIAR/INVESTIGAR, EN SU CASO:
LA POBLACIÓN RECLUSA QUE PRÁCTICAN LA ACTIVIDAD DE CORRER EN EL CENTRO PENITENCIARIO

ESTUDIOS/ INVESTIGACIONES DE LA MISMA NATURALEZA QUE HAN TENIDO LUGAR CON LA POBLACIÓN LIBRE Y CIRCUNSTANCIAS EN QUE SE HAN LLEVADO A CABO. DE NO EXISTIR, FUNDAMENTACIÓN DE ELECCIÓN DE LA POBLACIÓN RECLUSA:
SOLO HE ENCONTRADO ESTUDIOS QUE RELACIONAN EL DEPORTE CON LA INCLUSIÓN. NO HE ENCONTRADO NADA QUE HABLE ESPECÍFICAMENTE DE CORRER. HE ESCOGIDO LA POBLACIÓN RECLUSA PORQUE ME GUSTARÍA CONOCERLA : MAS A FONDO YA QUE CAGO QUE VIVIMOS EN UNA SOCIEDAD MUY ESTIGMATIZADA

INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS:
ENTREVISTAS, Y OBSERVACIÓN.





Ministerio del  
Interior

SECRETARÍA GENERAL DE INSTITUCIONES  
PENITENCIARIAS

SUBDIRECCIÓN GENERAL DE RELACIONES  
INSTITUCIONALES Y COORDINACIÓN  
TERRITORIAL

**DURACIÓN PREVISTA:**

5 MESES, DE FEBRERO A JUNIO, INCLUIDO, DE 2020

Debe acompañarse esta petición de una Memoria justificativa que describa de forma pormenorizada el objeto concreto del proyecto investigador, la metodología específica que se va a seguir, las áreas básicas y complementarias de análisis y los innovadores resultados que se esperan alcanzar.

El informe de la Comisión de Ética o informe de garantías de respeto de principios éticos en el estudio/investigación, es necesario en todos los supuestos.

De igual modo, es imprescindible adjuntar el modelo de Consentimiento Informado en el caso de que en el estudio/investigación sea necesario contar con la participación de personas reclusas.

Por otro lado, si el estudio/investigación se inscribe en el ámbito universitario, es preceptivo el informe del profesorado bajo cuya tutela, dirección o apoyo se solicite la autorización.

**OTROS COMPROMISOS:**

1.- Como responsable del proyecto, me comprometo a cumplir la legislación vigente en materia de tratamiento de datos individuales y de consentimiento informado, así como la normativa derivada del Reglamento Penitenciario, de las Instrucciones de la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias u otra aplicable. Quedo enterado de que el incumplimiento de las normas citadas puede ser motivo de revocación de la autorización sin perjuicio de la responsabilidad a la que hubiere lugar.


2.- Como responsable del proyecto, me comprometo a trasladar a la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias una copia del informe que se derive del mismo, que no podrá tener divulgación ni podrá ser publicado sin autorización expresa de la Secretaría General, debiendo incluir, en este caso, el logo de la Secretaría General en lugar destacado.

**LUGAR y FECHA**


TERUEL, 21 de enero de 2020

**Nombre completo:**

ÉRIKA TURNER CONEJOS

 Guardar

 Imprimir

 Enviar

## Anexo 2: Autorización internos



**Universidad**  
Zaragoza



Facultad de  
Ciencias Sociales  
y del Trabajo  
**Universidad** Zaragoza

### **AUTORIZACIÓN PARA FORMAR PARTE DE LA INVESTIGACIÓN DEL TRABAJO FIN DE GRADO “CORRER COMO MÉTODO DE INCLUSIÓN SOCIAL EN LA INSTITUCIÓN PENITENCIARIA DE TERUEL”**

Con motivo del Trabajo Fin de Grado, estoy realizando una investigación en la Institución Penitenciaria de Teruel teniendo como objetivo conocer si correr favorece la inclusión social de los internos. Me serviría de gran ayuda vuestra colaboración y participación.

La investigación garantiza el anonimato de los internos participantes y su participación es de carácter voluntario. Toda la información que se obtenga de la misma se pondrá a vuestra disposición.

Si está de acuerdo, es necesario rellenar lo siguiente:

Yo....., con DNI....., doy mi  
consentimiento para formar para formar parte de la investigación del Trabajo Fin de Grado  
“Correr como método de inclusión social en la Institución Penitenciaria de Teruel” de carácter  
anónimo y voluntario.

Teruel, .... de ..... de 2020.

Fdo.



## Anexo 3: Cuestionario internos pertenecientes al programa de atletismo

1. Edad:
2. Lugar de nacimiento:
3. ¿Corrías antes de estar recluso?
  - 1 Nunca
  - 2 Una vez por mes
  - 3 Tres o cuatro veces por mes
  - 4 Una o dos veces por semana
  - 5 Tres o más veces por semana
4. ¿Actualmente, cuanto sueles correr?
  - 1 Nunca
  - 2 Una vez por mes
  - 3 Tres o cuatro veces por mes
  - 4 Una o dos veces por semana
  - 5 Tres o más veces por semana
5. ¿Cómo te sientes cuando corres?
  - 1 Muy mal
  - 2 Mal
  - 3 Indiferente
  - 4 Bien
  - 5 Muy bien
6. Disfruto corriendo.
  - 1 Nunca
  - 2 Pocas veces
  - 3 A veces
  - 4 La mayoría de las veces
  - 5 Siempre
7. Siento que el tiempo pasa rápido mientras corro.
  - 1 Nunca
  - 2 Pocas veces
  - 3 A veces
  - 4 La mayoría de las veces
  - 5 Siempre
8. Me aburro corriendo.
  - 1 Nunca
  - 2 Pocas veces
  - 3 A veces
  - 4 La mayoría de las veces
  - 5 Siempre
9. Corro para estar sano.
  - 1 Nunca
  - 2 Pocas veces
  - 3 A veces
  - 4 La mayoría de las veces
  - 5 Siempre
10. Corro para estar fuerte.
  - 1 Nunca
  - 2 Pocas veces
  - 3 A veces
  - 4 La mayoría de las veces
  - 5 Siempre
11. Corro para tener buen aspecto.
  - 1 Nunca
  - 2 Pocas veces
  - 3 A veces
  - 4 La mayoría de las veces
  - 5 Siempre

Las dos preguntas que vienen a continuación (12 y 13) solo contestar si lo hacías con anterioridad.

12. Correr me ha ayudado a dejar de fumar.
  - 1 No, sigo fumando siempre
  - 2 No, fumo a menudo
  - 3 A veces sigo fumando
  - 4 Ciertó, aunque fume muy pocas veces
  - 5 Totalmente cierto, no fumo
13. Correr me ha ayudado a dejar las pastillas.
  - 1 No, sigo tomando siempre
  - 2 No, tomo a menudo
  - 3 A veces sigo tomando
  - 4 Ciertó, aunque tome muy pocas veces
  - 5 Totalmente cierto, no tomo
14. He mejorado mi higiene por correr.
  - 1 Nunca
  - 2 Pocas veces
  - 3 A veces
  - 4 La mayoría de las veces
  - 5 Siempre
15. Corro por el buen ambiente en el grupo.
  - 1 Nunca
  - 2 Pocas veces
  - 3 A veces
  - 4 La mayoría de las veces
  - 5 Siempre
16. Corro porque me ayuda a relacionarme con los demás.
  - 1 Nunca
  - 2 Pocas veces
  - 3 A veces
  - 4 La mayoría de las veces
  - 5 Siempre
17. Corriendo hago amistad con los compañeros.
  - 1 Nunca
  - 2 Pocas veces
  - 3 A veces
  - 4 La mayoría de las veces
  - 5 Siempre

- 1 Nunca
  - 2 Pocas veces
  - 3 A veces
  - 4 La mayoría de las veces
  - 5 Siempre
- 
18. Corro porque cambiamos un poco de entorno.
    - 1 Nunca
    - 2 Pocas veces
    - 3 A veces
    - 4 La mayoría de las veces
    - 5 Siempre
  19. Corro porque me libera del estrés y de la ansiedad.
    - 1 Nunca
    - 2 Pocas veces
    - 3 A veces
    - 4 La mayoría de las veces
    - 5 Siempre
  20. Cuando corro desconecto de todo lo demás y solo corro.
    - 1 Nunca
    - 2 Pocas veces
    - 3 A veces
    - 4 La mayoría de las veces
    - 5 Siempre
  21. Corro porque se experimenta la sensación de libertad.
    - 1 Nunca
    - 2 Pocas veces
    - 3 A veces
    - 4 La mayoría de las veces
    - 5 Siempre
  22. Estoy concentrado cuando corro.
    - 1 Nunca
    - 2 Pocas veces
    - 3 A veces
    - 4 La mayoría de las veces
    - 5 Siempre

23. Correr me ayuda a dormir.

- 1 Nunca
- 2 Pocas veces
- 3 A veces
- 4 La mayoría de las veces
- 5 Siempre

24. Correr me aumenta la autoestima.

- 1 Nunca
- 2 Pocas veces
- 3 A veces
- 4 La mayoría de las veces
- 5 Siempre

25. En los entrenamientos, hago caso a lo que me dice mi entrenador.

- 1 Nunca
- 2 Pocas veces

3 A veces

4 La mayoría de las veces

5 Siempre

26. Respeto el entrenamiento que manda el entrenador y lo llevo a cabo.

- 1 Nunca
- 2 Pocas veces
- 3 A veces
- 4 La mayoría de las veces
- 5 Siempre

27. Intento superarme cada vez que corro.

- 1 Nunca
- 2 Pocas veces
- 3 A veces
- 4 La mayoría de las veces
- 5 Siempre

28. ¿Practicas algún otro deporte? ¿Cuál?

29. ¿Te gustaría que el programa de atletismo se hiciera más de tres días a la semana?

30. ¿Le das más importancia ahora que antes a correr?

31. ¿Cómo imaginas que sería la prisión sin poder salir a correr?

32. ¿Te gustaría añadir algo sobre el correr en este momento en que estás interno en la prisión?